



令和4年12月
平田中学校
保健室

今年も残すところ、約4週間となりました。今年はどんな一年でしたか？ きっと、色々な出来事に向き合っているうちに、あっという間に過ぎた一年だったのではないのでしょうか。冬休みにゆっくり今年を振り返ってみるのもいいですね。最近、本格的に寒くなり始めたこともあり、風邪症状で来室する人が増えています。ぜひ、下の「体を温める行動や服装、食べ物」などを試してみてください。みんなで元気に冬を乗り切りましょう!!

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！

1 適度な運動で筋肉をきたえる

体の熱の多くは筋肉で作られます。太ももやお尻などの大きな筋肉をきたえようと冷え対策に。ふくらはぎをきたえようと、血流がよくなり、熱量がアップします。



2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。



3 冷えから体を守る服装選び

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かくしましょう。



4 お風呂タイムで冷えにくい体

湯船で体を温めた後、「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。



からだを温める服装

ポイント ● 重ね着をして、暖かい空気の層をつくる。

体感温度がこんなにアップする

下着を着ると +0.9℃
カーディガンで +2.2℃
ひざかけで +2.5℃

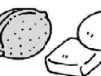


からだを温める食べもの

ポイント ● 薬味を使いこなす。
● 冬が旬の野菜をチェック。



ねぎ、しょうが、ニラ、にんにく、とうがらし



かぼちゃ、くるみ、もち米、みそ

月経がない人・まだの人も、知っておこう！

保健室でみなさんと話をしていると、月経困難症（生理痛）は知っているけれど、月経前症候群（PMS）は知らないという人が多いです。もしかすると、毎月気になっている症状は、PMS かもしれません。月経がまだの人や男子生徒のみなさんも、知っていることでできる気づかひが増えるのではないかと思います。他人事だと思わずに読んで、思いやりのある人になってください。

それって、PMS かも？



月経前症候群（PMS）って何？

月経の3～10日前から起こるさまざまな心身の不調をいいます。女性の8割が経験するものですが、症状には個人差があるので自分も周りも気づいていない、ということもあるようです。栄養を十分にとり、規則正しい生活を送ることで症状緩和につながりますが、症状が重い人はお薬で治療することもあるので、生活に支障がでている場合は、婦人科を受診しましょう。症状の具体例は、下の図に書いてあります。

月経（生理）の期間や経血量の目安は？

期間は人それぞれですが、だいたい4～7日くらい。体調やこころの状態によって変わることもあります。はじめは周期が安定していないので、短いこともあります。量は2日目か1番多く、3日目から減っていく人が多いようです。昼用ナプキンが1時間でいっぱいになってしまうことが2日以上続くようであれば、「過多月経」の可能性が有ります。

約1か月間のサイクル

月経前症候群（PMS）

眠気・不眠・イライラ・ゆううつ・
動悸・無気力・吐き気・腹痛・
腰痛・下腹部痛・乳房痛など

月経困難症（生理痛）

頭痛・腰痛・吐き気・腹痛など

黄体期

月経

排卵

卵胞期

腹痛があることも・・・

気分が安定する時期

◎ 他にも何か心配なことや疑問があれば、保健室や自分が話しやすい先生にきいてみてください ◎